

献 立 表

2021年01月

はすねだこども園

日付	献立	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ	行事 持ち物	短時部 給食提供 有無
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
4 月	全園児弁当・水筒持参保育 ㊦弁当・水筒・おやつ持参					水筒 せんべい等 ㊦持参おやつ	水筒 ゼリー等 ㊦持参おやつ		冬休み ↓
5 火	●ミンチカレー ㊦乳(煮物) ミニデザート<青りんご>	米、じゃがいも、油	合挽きミンチ	にんじん、たまねぎ	●カレーウ、食塩、 こしょう	お茶 さかなの学校	お茶 星たべよ		
6 水	●さわらの西京焼き ㊦魚(ハンバーグ) ☆磯和え ㊦卵・魚 みそ汁	米、砂糖	油揚げ、味噌、●さわら ☆かまぼこ	もみのり、ほうれんそう、ね ぎ、にんじん、たまねぎ、だ いこん	酒、煮干しだし汁・かつ おだし汁、みりん、しょう ゆ	●牛乳 しょうゆおかし	●牛乳 ★●ホットドッグ ㊦乳		
7 木	牛肉の甘辛煮 ●ブロッコリーサラダ ㊦卵・魚(青じそ味) 七草がゆ	米、砂糖、●マヨネーズ、 つきこんにやく	牛肉、●ツナ缶、ごま	ほうれんそう、ブロッコ リー、にんじん、たまねぎ、 だいこん、せり、しょうが、 しゅんぎく、こまつな、きゅう り、かぶ	食塩、酒、みりん、しょう ゆ、かつお・昆布だし汁	●牛乳 ポリコーン	お茶 ★マカロニあべかわ	フォーク	有
8 金	●ツナとひじきの卵焼き ㊦卵・魚(牛肉ソテー) 小松菜とえのきの和え物 のつぺい汁	片栗粉、米、砂糖、さとい も	●卵、油揚げ、●ツナ缶	ひじき、ねぎ、にんじん、た まねぎ、だいこん、しょう が、こまつな、えのきたけ	みりん、しょうゆ、かつ お・昆布だし汁	●牛乳 赤ちゃんせんべい	●牛乳 お米de国産 みかんタルト		有
9 土	全園児弁当・水筒持参保育 ㊦弁当・水筒・おやつ持参					水筒 ポーロ等 ㊦持参おやつ	水筒 クッキー等 ㊦持参おやつ		無
12 火	●赤魚の照り焼き ㊦魚(ハンバーグ) キャベツの塩こぶ和え みそ汁	米、砂糖	油揚げ、味噌、ごま ●あかうお	塩こんぶ、ほうれんそう、に んじん、たまねぎ、しょう が、キャベツ	酒、煮干しだし汁・かつ おだし汁、みりん、しょう ゆ	●牛乳 はとむぎおこし	●牛乳 ★●アップル ドーナツ ㊦卵・乳		有
13 水	ケチャップ煮 粉ふき芋 もやしスープ	油、米、じゃがいも	豚肉、ベーコン	もやし、にんじん、たまね ぎ、グリーンピース、キャベ ツ、あおのり	中華粒、食塩、コンソメ、 こしょう、ケチャップ、昆 布だし汁	●牛乳 紫いもチップ	●ヤクルト ㊦乳 ●ビスコ ㊦乳		無
14 木	☆大豆のかき揚げ ㊦魚 ☆きゅうりの酢の物 ㊦魚・甲殻類 大根のみそ汁	油、米、砂糖、てんぷら 粉、さつまいも	油揚げ、味噌、ごま、 ☆ちくわ、だいたず水煮 ☆かにかまぼこ	みつば、にんじん、たまね ぎ、だいこん、きゅうり、ね ぎ	酢、食塩、煮干しだし 汁・かつおだし汁、しょう ゆ	●牛乳 ふ菓子	オレンジジュース <ヤクルト> ●雪の宿 ㊦乳		有
15 金	ゆかりご飯 鶏肉の照焼き 黒豆 なます 豆腐のすまし汁	油、米、砂糖	油揚げ、絹ごし豆腐、鶏 も肉、ごま、黒豆	みつば、にんじん、たまね ぎ、だいこん、しょうが	酢、食塩、酒、みりん、 しょうゆ、かつお・昆布だ し汁	●牛乳 きな粉ウエハース	●牛乳 ★●みそカステラ ㊦卵		有
16 土	牛乳 パン ※全園児水筒持参 ㊦弁当・水筒・おやつ持参					水筒 ゼリー等 ㊦持参おやつ	水筒 あられ等 ㊦持参おやつ		無
18 月	カレー風味肉じゃが きのこのすまし汁 納豆 でこぼん	油、米、糸こんにやく、砂 糖、じゃがいも	油揚げ、納豆、牛肉	ねぎ、にんじん、でこぼん、 たまねぎ、しいたけ、えのき たけ	食塩、しょうゆ、カレー 粉、かつお・昆布だし汁	●牛乳 ふわふわチップ	●牛乳 ★●ごまの ポロポロクッキー ㊦卵・乳		有
19 火	鶏の梅じょうゆ焼き 小松菜のごま味噌和え わかめのすまし汁	米、小麦粉、砂糖	味噌、鶏もも肉、ごま、 油揚げ	梅肉、もやし、ねぎ、にん じん、たまねぎ、こまつな、 カットわかめ、えのきたけ	食塩、めんつゆ、しょう ゆ、かつお・昆布だし汁	●牛乳 野菜スティック	●牛乳 ●白い風船 ㊦乳		有
20 水	●ちくわ磯辺揚げ ㊦卵・魚(鶏の磯辺揚げ) 白菜のおかか和え 小松菜のみそ汁	油、米、砂糖、てんぷら 粉	油揚げ、味噌、 ●ちくわ、かつお節	はくさい、にんじん、たまね ぎ、こまつな、あおのり	煮干しだし汁・かつおだ し汁、しょうゆ	●牛乳 味付いりこ	●牛乳 ★●ラスク ㊦乳		無
21 木	☆ハンバーグ ㊦卵・乳 ●マカロニサラダ ㊦卵・乳(青じそ味) オニオンスープ ミニデザート <すりおろしりんご>	米、●マヨネーズ、マカロ ニ、パン粉	☆卵、合挽きミンチ、 ☆牛乳、ベーコン、 ●ハム	にんじん、たまねぎ、コー ン缶、きゅうり、パセリ	食塩、しょうゆ、コンソメ、 こしょう、ケチャップ、昆 布だし汁	●牛乳 ひじきあられ	●ヤクルト ㊦乳 ●白バラ牛乳 シフォンケーキ ㊦卵・乳	誕生会	有
22 金	高野豆腐の含め煮 かぶの塩こぶ和え さつまいものみそ汁 味付けのり	米、板こんにやく、砂糖、 さつまいも	油揚げ、味噌、高野豆 腐、鶏もも肉、ごま	水菜、干しいたけ、塩こ んぶ、れんこん、ねぎ、に んじん、たまねぎ、かぶ、 味付けのり	煮干しだし汁・かつおだ し汁、しょうゆ	●牛乳 小魚スナック	●<ヤクルト>ジョア (プレーン)㊦乳 ●ハーベスト ㊦乳		有
23 土	牛乳 パン ※全園児水筒持参 ㊦弁当・水筒・おやつ持参					水筒 ビスケット等 ㊦持参おやつ	水筒 タルト等 ㊦持参おやつ		無
25 月	菜っ葉ご飯 ミネストローネ ●れんこんサラダ ㊦卵・魚(和え物) みかん	油、米、砂糖、 ●マヨネーズ、マカロニ	鶏もも肉、●ツナ缶	れんこん、みかん、にん じん、たまねぎ、グリーンピ ース、きゅうり	酢、食塩、コンソメ ●ごまドレッシング、こ しょう、ケチャップ、しょう ゆ	●牛乳 玄米ぼんぼー	●牛乳 ●キャラメルコーン ㊦乳		有
26 火	肉豆腐の煮物 ☆白菜ののりあえ ㊦卵・魚 みそ汁	油、米、糸こんにやく、砂 糖	油揚げ、味噌、牛肉、 ☆かまぼこ、焼き豆腐	もやし、もみのり、はくさ い、ねぎ、にんじん、たまね ぎ、しめじ、しいたけ、ほう れんそう	煮干しだし汁・かつおだ し汁、みりん、しょうゆ	●牛乳 ソフトせんべい	●牛乳 ★●レモンヨーグルト ドーナツ ㊦卵・乳		有
27 水	鶏肉のから揚げ ナムル 中華スープ パイナップル	油、片栗粉、米、砂糖	鶏もも肉、ベーコン、ごま	もやし、ほうれんそう、にん にく、にんじん、チンゲンサ イ、しょうが、コーン缶、パイ ナップル	中華粒、食塩、しょうゆ、 昆布だし汁	●牛乳 ミレービスケット	●牛乳 ★●甜食 ㊦卵・乳		無
28 木	●鯖の煮付け ㊦魚(鶏の甘煮) 大根のさっぱり和え みそ汁	米、砂糖	味噌、●さば	もやし、ねぎ、にんじん、た まねぎ、だいこん、しょう が、きゅうり、キャベツ、青 じそドレッシング	酒、煮干しだし汁・かつ おだし汁、みりん、しょう ゆ	●牛乳 セサミラスク	●牛乳 ●北海道ミルクパン ㊦卵・乳		有
29 金	野菜炒め 高野豆腐のから揚げ わかめのみそ汁	油、片栗粉、米、砂糖	味噌、豚肉、高野豆腐	ピーマン、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、しょうが、キャベ ツ、カットわかめ、エリン ギ、えのきたけ	食塩、酒、煮干しだ し汁・かつおだし汁、鶏ガ ラスープ、しょうゆ、こしょ う、オイスターソース	●牛乳 おこめせん	きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草 <ヤクルト> ぼたぼた焼き		有
30 土	牛乳 パン ※全園児水筒持参 ㊦弁当・水筒・おやつ持参					水筒 ウエハース等 ㊦持参おやつ	水筒 サブレ等 ㊦持参おやつ		無